MANUAL DE USO
PHYSIO WAVE 700





ESTIMADO CLIENTE

GRACIAS POR ESCOGER NUESTRO PRODUCTO. LE CONFIRMAMOS NUESTRA TOTAL DISPONIBILIDAD PARA CUALQUIER AYUDA O SUGERENCIA QUE PUDIERA NECESITAR

Physio Wave es distribuido por:

GLOBUS ITALIA S.r.l.
Tel. 0438.7933
www.globusitalia.com
info@globusitalia.com

El aparato es un dispositivo CE y está constituido en conformidad con las normas técnicas vigentes.
Para mantener el nivel máximo de seguridad, el usuario tiene que utilizar el aparato en el respeto de las prescripciones y los límites de empleo del manual de uso.
El productor declina toda responsabilidad en caso de un uso diferente de lo indicado y prescrito en el presente manual.

CE

⚠ Atención, consultar los documentos.

SUMARIO

CONTRAINDICACIONES PARA EL USO DE PHYSIO WAVE

No utilizar la plataforma en los siguientes casos:
- en niños;
- en sujetos que sufren epilepsia;
- en sujetos que llevan marcapasos;
- en sujetos con diabetes serio;
- durante el embarazo;
- en presencia de artrosis aguda;
- en presencia de inflamaciones o infecciones agudas;
- en presencia de enfermedades cardiovasculares;
- en presencia de mal funcionamiento de las válvulas cardiacas;
- en presencia de irregularidades del impulso cardiaco;
- en presencia de cálculos renales;
- en caso de trombosis reciente;
- en caso de problemas a la espalda como hernias, discopatías, espondilosis o espondilolistesis;
- tumores;
- en presencia de heridas postoperatorias recientes.

El hecho de que una de las contraindicaciones les interese no significa que el uso de Physio Wave esté absolutamente prohibido. En caso de dudas consultar al médico. De todas formas, Physio Wave puede ser un válido incremento a las curas tradicionales, siempre que sea aconsejado por un médico o fisioterapista.

Advertencias
- Se desaconseja el uso del aparato contemporáneamente con otros dispositivos electrónicos, en especial con los que se utilizan para el sustento de funciones vitales.
-Se aconseja leer atentamente todo el manual de instrucciones antes de utilizar la unidad; conservar con cuidado el presente manual.
-No utilizar el aparato sin haber consultado antes al médico en caso de tener problemas de salud.
-Antes de cualquier utilización controlar siempre la integridad del aparato, condición indispensable para efectuar los tratamientos; no utilizar la unidad se presenta defectos o mal funcionamientos de los interruptores o de las teclas.
-La unidad ha de utilizarse solo para el uso previsto, exclusivamente con las modalidades ilustradas en el presente Manual de instrucciones.
-No dejar el aparato al alcance de los niños o de persone incapaces sin vigilarlos.
-No utilizar accesorios o uniones no previstos por el fabricante.
-No utilizar el aparato en caso de mezclas inflamables.
-No acercar al aparato, cuando está conectado a la alimentación, ningún dispositivo eléctrico o electrónico y no acercarse al mismo en el caso de moverse o utilizar sobre sí mismos el dispositivo eléctrico o electrónico.
- Asegurarse de que el aparato se halle en una superficie estable.
- Utilizar el aparato bajo la supervisión de personal experto.

En caso de dudas o perplejidades es necesario consultar a un médico.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DEL APARATO

- En caso de deterioro del aparato contactar a la asistencia técnica.
- En caso de avería real o presunta no modificar el dispositivo o intentar arreglarlo por propia cuenta. No intervenir sobre la máquina, no abrirla. Los arreglos los puede realizar solo centro especializado y autorizado.
- Evitar golpes violentos que podrían dañar el aparato y determinar mal funcionamientos incluso no inmediatamente detectables.
- Mantener el aparato lejos de salpicaduras de agua, fuentes de calor, polvo, ambientes húmedos y a directa exposición de los rayos solares y fuentes de elevada emisión electromagnética.
El aparato ha de utilizarse libre, no envuelto por trapos u otro.
- No limpiar el aparato con diluyentes, gasóleo, queroseno, alcohol o productos químicos. Para la limpieza es suficiente un paño suave.
- Después de un largo periodo de inutilización, verificar el correcto funcionamiento del aparato.
- El aparato ha de conectarse a la línea eléctrica a través del propio cable de alimentación.
Antes de efectuar esta operación verificar que la instalación sea conforme a las directivas vigentes en el propio país.
- No desmontar el aparato; no hay partes que el usuario pueda arreglar.
- No despegar las etiquetas presentes en el aparato.
- No mojar ni sumergir el aparato en agua o en lugares abiertos donde pueda estar expuesto a las precipitaciones atmosféricas, etc.
- Sucesivamente a la exposición al agua, no utilizar el aparato.
- No desconectar el enchufe de la toma estirando el cable; mantener el cable lejos de aceites y objetos con bordes afilados.
- Para el mantenimiento han de utilizarse exclusivamente productos y recambios originales.
- El uso impropio de productos y recambios no originales es causa de anulación de la garantía.
- No sumergir la unidad de control en agua (el aparato no está protegido contra la penetración de los líquidos) y en ambientes con gas combustibles, vapores inflamables o en cámaras con oxígeno.

INFORMACIONES PARA EL PRIMER USO

Antes de utilizar el aparato por primera vez es necesario:

- Leer atentamente este manual de uso;
- Examinar a vista el aparato y todas sus partes para individuar eventuales signos de daño externo;
- Si al encender la máquina, en la pantalla aparecen todos los segmentos, apagar el aparato y volver a encenderlo; en caso de que vuelvan a aparecer los segmentos, contactar a la asistencia y no utilizar el aparato.
- Si, al encender el aparato, se visualiza la pantalla de inicio (al lado), la máquina está lista para el uso.

MODO DE USO

Para una correcta conexión del producto es necesario proceder de la siguiente manera:
- asegurarse de que el instrumento esté conectado a la red;
- asegurarse de que los cables de alimentación pantalla estén correctamente conectados.

Encendido y alimentación pantalla y plataforma

La plataforma dispone de una tecla de alimentación ON/OFF situada a la base de la misma.
La tecla en posición ON también alimenta la pantalla a través de la conexión serial.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Conexión eléctrica	200-240 V, 50 Hz
Dimensiones	75x90x180 cm
Peso	74 kg aprox.
Carga máxima soportable	150 kg
Frecuencia	de 0 a 30 Hz
Motores	1 AC x 500 W
Amplitud vibración	0-13 mm
Pantalla	Touch Screen de 7’’

Conexión a la red eléctrica (220 V / 50 Hz.)
No utilizar clavijas múltiples o reductores de corriente.
Conectar el aparato a una toma de corriente testada y eficiente.
En caso de duda no conectar el aparato.
Verificar que la tensión de la red de alimentación corresponda al voltaje y a la frecuencia indicados en la placa del aparato (una tensión equivocada de alimentación puede dañarlo).
La utilización del aparato no correctamente conectado a la red eléctrica puede ser peligrosa.
Conectar el enchufe de conexión en la toma de corriente.

Eliminación del aparato
No echar el aparato o sus partes en el fuego, sino eliminarlo en los centros especializados y de todas formas en el respeto de las normativas vigentes en el propio País.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS VIBRACIONES

Cada día el cuerpo humano está expuesto a vibraciones de diferente tipo y naturaleza: cuando viajamos en autobús, o en máquina o en tren pero también durante el uso de herramientas manuales como taladros, martillos neumáticos, etc.

Exactamente como el oído humano es capaz de percibir sonidos agradables o molestos, también las vibraciones pueden ser absorbidas por el cuerpo de modo agradable o desagradable.

En efecto, cuando corremos o bailamos nuestro cuerpo está sometido a vibraciones que absorbimos agradablemente, mientras que al manejar un martillo neumático o si conducimos un vehículo sobre orugas, nos provoca una sensación netamente diferente.

Las vibraciones Phisio Wave constituyen estímulos mecánicos que estimulan huesos, músculos, articulaciones y estructuras nerviosas particulares (Husos Neuromusculares, órganos del Golgi, corpúsculos del Pacini, corpúsculos de Messner) que, a su vez activan el Sistema Nervioso Central en el control de la contracción muscular y del movimiento.

PHYSIO WAVE es la plataforma vibratoria ideal para tratamientos deportivos y rehabilitativos pero también para exigencias de tipo fitness y estéticas.

La vibración neuromecánica es extremamente eficaz por el efecto producido en casi todos los tejidos y las estructuras del cuerpo humano:

1) actúa en el sistema neuromuscular;
2) en la circulación;
3) en la cartílago;
4) en el tejido óseo;
5) en el sistema hormonal;
6) en los neurotransmisores.

25 AÑOS de ESTUDIOS e INVESTIGACIONES

Los estudios sobre los efectos de las vibraciones en campo deportivo empezaron en los años 80, en ocasión de las Olimpiadas de Moscú, por parte del investigador soviético prof. Nazarov para mejorar las prestaciones de los gimnastas.

Desde entonces, las numerosas investigaciones realizadas por muchos estudiosos en muchas universidades y estructuras de investigación, han evidenciado las extraordinarias potencialidades de las vibraciones, tanto en campo médico -rehabilitativo, como en el ámbito del fitness y del bienestar general.

Hoy en día las vibraciones son utilizadas, por ejemplo, por los astronautas para combatir los efectos negativos conectados a la falta de gravedad durante su permanencia en el espacio: hipotrofia muscular y descalcificación.

SPORT Y FITNESS

FUERZA y POTENCIA

Las vibraciones se han demostrado muy eficaces para aumentar la masa e incrementar fuerza y potencia mecánica.

Los estudios realizados sobre grupos de atletas y las experiencias de campo, han evidenciado que el entrenamiento con la plataforma a vibración se ha demostrado más eficaz y menos estresante para los músculos y las articulaciones respecto al entrenamiento tradicional efectuado a través del uso de sobrecargas de gran entidad.

El efecto de entrenamiento de la estimulación vibratoria se debe a la activación maciza de las unidades motoras y a la limitación de los sistemas inhibitorios que normalmente intervienen en los movimientos voluntarios.

El entrenamiento con la plataforma determina también un significativo aumento de la secreción de Testosterona y Growth Hormon (hormona del crecimiento).

El aumento de la circulación inducida por el entrenamiento vibratorio favorece el metabolismo muscular y promueve una rápida remoción del ácido láctico presente en el músculo.

FLEXIBILIDAD y MOVILIDAD
Las vibraciones aumentan la capacidad de elongación del músculo, factor que se traduce en una mayor flexibilidad y movilidad articular.
En efecto, la estimulación de los órganos tendinosos del Golgi, inhibe la contracción de los músculos antagonistas, favoreciendo la relajación y una mayor capacidad de elongación, exactamente como en algunas técnicas avanzadas de Stretching.
Además de estos efectos neuro-musculares las vibraciones actúan como un verdadero masaje en los tendones, cápsulas y tejidos conectivos, eliminando viscosidad y adherencias, facilitando el deslizamiento tisular e incrementando la amplitud articular.

CELULITIS y LIPOLISISI
La secreción del GH (hormonas del crecimiento), que se acompaña al sensible aumento de la circulación sanguínea, aumenta el consumo de calorías y elimina la grasa corporal.
Por lo tanto, las vibraciones son muy eficaces para combatir la celulitis, produciendo también notables beneficios a nivel cutáneo y conectivo.

PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACION MOTORA
La estimulación de las estructuras del sistema nervioso central y periférico que presiden el control del movimiento, hacen que las vibraciones sean especialmente adecuadas para el entrenamiento propioceptivo, sobre todo en aquellas disciplinas deportivas que requieren elevadas dotes de coordinación.

PROPIOCEPCIÓN Y REHAB
Por la misma razón, la vibración se puede emplear positivamente, tanto en la rehabilitación postoperatoria, cuando se ha comprometido la sensibilidad propioceptiva articular, como para la recuperación de pacientes afectados por hemiplejía o molestias de tipo neuromotor.

CORAZÓN y CIRCULACIÓN
Las vibraciones producen una condición de bienestar ideal en poco tiempo.
En efecto, Physio-Wave, con pocos minutos de actividad al día, incrementa la circulación periférica del 100 al 150%, facilitando el retorno venoso y el drenaje linfático, y favoreciendo la captación de oxígeno a nivel pulmonar gracias a un aumento del volumen respiratorio.
El incremento circulatorio y la mayor aportación de oxígeno y de elementos nutrientes, producen benéficos efectos que están especialmente indicados para las personas que sufren problemas circulatorios.

Los efectos de la plataforma vibrante son importantes y dependen de los valores de:

- frecuencia (in Hz)
- amplitud (in mm)
- aceleración
- duración
- ángulos articulares (en grados)

DESCRIPCION DEL MENÚ INICIAL

MENÚ PRINCIPAL

Después de encender la plataforma, seleccionar con el dedo uno de los menús presentes.



PERSONAL TRAINER

Desde el menú PERSONAL TRAINER es posible acceder a la selección del área de interés.
Es posible seleccionar 4 áreas:



El Personal Trainer la guía en la elección de los ejercicios y configura automáticamente los parámetros correctos a ejecutar.
Para visualizar todos los ejercicios presentes en el Physio Wave véase el párrafo "Librería Ejercicios".

PROPIOCEPTIVO

Propioceptividad es un término introducido por Sherrington para describir los ingresos sensoriales que originan, en el curso de movimientos guiados centralmente, desde particulares estructuras: los propioceptores. Su función principal es facilitar informaciones de retroacción sobre los movimientos propios del organismo, es decir señalar, instante por instante, cuales son los movimientos que el mismo organismo está realizando.
Los propioceptores son terminaciones nerviosas que envían informaciones al sistema nervioso; los estímulos son advertidos por particulares receptores situados en los músculos, en los tendones y en las cápsulas articulares. Estas terminaciones generan impulsos nerviosos que se envían a la médula espinal y desde aquí pueden quedarse en la misma médula espinal, para la determinación de los reflejos espinales, o alcanzar otras zonas para la determinación de funciones específicas.

Physio Wave induce unas vibraciones que son percibidas por el aparato músculo esquelético que rápidamente se adapta por medio de una activación reflejada de la musculatura. Los estímulos dirigidos al sistema neuromuscular son similares a los que envían las tabletas propioceptivas.
La diferencia está en la intensidad y en la frecuencia del estímulo.

Reeducación postraumática
En especial en la recuperación de las lesiones de pie, rodilla, cadera y hombro, el método de trabajo propioceptivo es indispensable para reactivar todos los canales informativos interrumpidos por el accidente.
Para intensificar ulteriormente el efecto de entrenamiento, es posible efectuar los ejercicios con los ojos cerrados.
En efecto, no se tiene que olvidar que el equilibrio también está controlado por los exteroceptores (vista y aparato vestibular), que reciben las informaciones del mundo externo y que junto a las informaciones propioceptivas, dan el cuadro exacto de la relación existente entre cuerpo y ambiente.

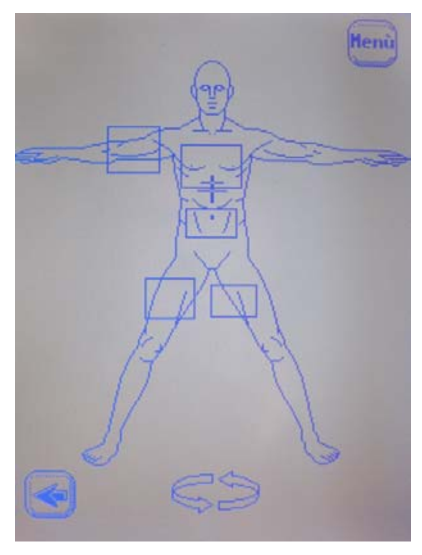
Prevención de los accidentes
Los ejercicios propioceptivos propuestos son ideales para todos aquellos atletas que practican una actividad deportiva en la que el salto es una componente primaria (voleibol, basket, fútbol, balonmano, etc.).
En efecto, en la recaída, cuando el pie está apoyado al suelo después de una fase más o menos larga de vuelo, tiene que soportar y contrastar todas aquellas fuerzas que el cuerpo ha adquirido antes y durante el mismo vuelo, y manteniendo una perfecta estabilidad en toda la fase de amortiguación.
Para reducir los riesgos de accidentes, es importante que cada extremidad tenga una actividad postural estable incluso durante las fases de amortiguación sin que se puedan crear descompensaciones y en consecuencia la pérdida de control motor.
La finalidad de las ejercitaciones preventivas tiene que ser la de volver más rápido y automático el control de la musculatura en cualquier situación.

Después de seleccionar el Menú PROPIOCEPTIVO es posible escoger en que articulación efectuar el programa de vibración.
Las posibles elecciones son:

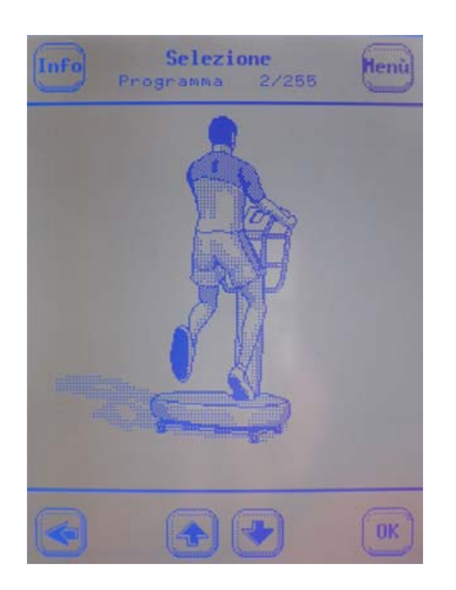
- TOBILLOS
- RODILLO
- CADERA-PELVIS
- HOMBROS

<table>
<tr><td colspan="3">PARÁMETROS PROPIOCETIVO</td></tr>
<tr><td>ARTICULACION</td><td>NUMERO CICLOS</td><td rowspan="5">Los programas presentan una o varias fases de adaptación previendo, según los casos, un progresivo incremento de la amplitud, de la frecuencia, de los tiempos de trabajo y de recuperación entre los ciclos.</td></tr>
<tr><td>TOBILLOS</td><td>4</td></tr>
<tr><td>RODILLOS</td><td>5</td></tr>
<tr><td>CADERA-PELVIS</td><td>4</td></tr>
<tr><td>HOMBROS</td><td>4</td></tr>
</table>

Tocando las flechas se selecciona la articulación interesada y con la tecla OK se confirma la elección.
Después de confirmar la articulación, escoger la postura que se va a mantener durante la ejecución del ejercicio.
Algunas imágenes de ejemplo (en algunos ejercicios está presente una sola postura).



PANTALLA DE ELECCION DE LA ARTICULACION



PANTALLA DE ELECCION DE LA POSTURA

Con la tecla **OK** se confirma la elección y se accede a la pantalla de ejecución.

PANTALLA DE EJECUCION



La pantalla presenta los valores listados abajo del programa seleccionado:

1-**Tiempo de Trabajo**, **Tiempo de Descanso** que el usuario puede modificar a través de las teclas + y - incluso durante la vibración;
2-**Número de ciclos:** indica cuantas veces se verifican fases de trabajo y fases de descanso (CICLO = TIEMPO TRABAJO + TIEMPO DESCANSO)
3-Con la tecla **INICIO** se empieza el programa mientras que con la tecla **PAUSA** se interrumpe;
4-La tecla **Info** permite abrir la imagen relativa a la postura que ha de tomarse en la plataforma.
Para volver al **MENU' PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

MENÚ DEPORTE

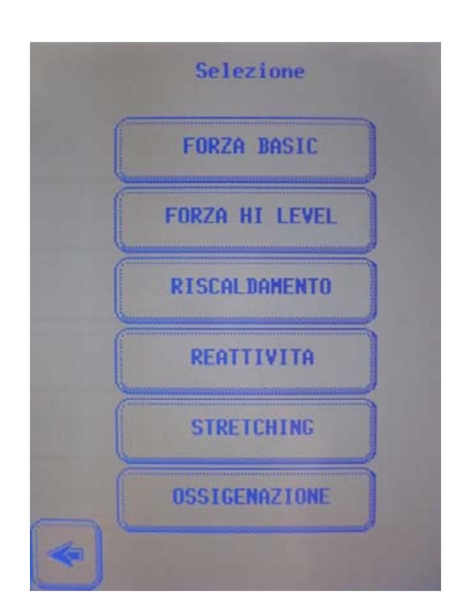
Estudios sobre las vibraciones aplicadas en campo deportivo.

Según varios estudios las vibraciones inducidas producen un mejora mecánica de los músculos extensores de las piernas y esto se ha comprobado en algunas jugadoras de voleibol de nivel nacional después de la administración aguda de solo 10 minutos de vibraciones.
Estos tratamientos vibratorios fueros administrados en dos sesiones de cinco minutos donde, a un periodo de un minuto de vibraciones, seguía un minuto de pausa.
Cada sesión duró unos cinco minutos efectivos de vibración. Las atletas eran sometidas a tratamientos de vibración total mientras se hallaban en posición de medio-squat encima de una plataforma vibratoria que oscilaba a una frecuencia de 30 Hz aprox. (Bosco y col. 1999a). En un experimento sucesivo se observó un incremento de la potencia muscular durante la prestación de saltos después de solo 10 días de tratamiento con estímulos vibratorios aplicados solo durante 10 minutos al día en atletas bien entrenados (Bosco y col.1998). Una administración aguda de cinco minutos efectivos de vibración, alternando un minuto de tratamiento vibratorio a uno de descanso, aplicado al brazo mostró un incremento estadísticamente significativo de la potencia muscular de los músculos flexores del brazo (bíceps humeral y braqui-radial) en algunos boxeadores de niveles internacionales (Bosco y col. 1999b). Se ha notado un incremento de la potencia mecánica durante la ejecución de 30 repeticiones de flexión del antebrazo en el
Brazo con un manillar, sometido a vibración, de 2,8 kg. La mejora se atribuyó a la potenciación inducida por la vibración en el sistema nervioso (Bosco y col.1999c). Además, parece que las vibraciones induzcan a una alteración de los sistemas inhibitorios que generalmente están presentes durante el ejecución de movimientos voluntarios causados por una reducción de los estímulos que parten del SNC hacia los nervios motores (Davies y Bailey 1997).

Después de seleccionar el Menú **DEPORTE** es posible escoger el tipo de trabajo a realizar.
Las posibles elecciones son:

- FUERZA BASIC
- FUERZA HI LEVEL
- CALENTAMIENTO
- REACTIVIDAD
- OXIGENACIÓN

El programa **CALENTAMIENTO** se puede utilizar tanto para preparar la musculatura para una sesión de vibraciones o para una sesión con aparatos cardio o isotónicas.
Después de confirmar el tipo de trabajo se accede a la elección del músculo con el que se desea trabajar.
Los programas presentan una o varias fases de adaptación previendo, según los casos, un progresivo incremento de la amplitud, de la frecuencia, de los tiempos de trabajo y de recuperación entre los ciclos.



PANTALLA DE ELECCION DEL ENTRENAMIENTO



ELECCION DE LA ZONA MUSCULAR ELECCION DE LA POSTURA PANTALLA DE EJECUCION

Tocando las flechas se modifica la selección y con la tecla OK se confirma la elección.
Después de confirmar el músculo, escoger la postura a mantener durante la ejecución del ejercicio y pulsando la tecla OK se entra en la pantalla de ejecución.

La pantalla presenta los valores listados abajo del programa seleccionado:

1-**Tiempo de Trabajo, Tiempo de Descanso** cualquier el usuario puede modificar a través de las teclas + y - incluso durante la vibración;

2-**Número de ciclos :** indica cuantas veces se verifican fases de trabajo y fases de descanso (CICLO = TIEMPO TRABAJO + TIEMPO DESCANSO)

3-Con la tecla **INICIO** se empieza el programa mientras que con la tecla **PAUSA** se interrumpe;

4-La tecla **Info** permite abrir la imagen relativa a la postura que ha de tomarse en la plataforma.

Para volver al **MENU' PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

MENU' FITNESS

PROBLEMAS CIRCULATORIOS

Otro importante parámetro fisiológico en el que las vibraciones pueden influir está representado por la circulación sanguínea. En efecto la terapia con vibraciones puede determinar una reducción de la viscosidad de la sangre y un aumento de la velocidad media del flujo circulatorio (Kerschan y col., 2001). La circulación periférica puede aumentar considerablemente, hasta el 150%, con efectos benéficos en el metabolismo y en la aportación de oxígeno a los tejidos, mientras que el aumentado lecho circulatorio favorece la disminución de la presión arterial.
Por lo tanto, Physio Wave está especialmente indicado para las personas que sufren problemas circulatorios como la arteriosclerosis o uno escaso drenaje linfático.

CONSUMO ENERGETICO

El entrenamiento vibratorio ha de considerarse como una actividad durante la que la musculatura es estimulada a través de una rápida sucesión de breves e intensas contracciones excéntricas y concéntricas (Rittweger y col., 2001). Además, dado la implicación activa de la musculatura sometida a este tipo de estimulación, el entrenamiento vibratorio conlleva un coste energético bien cuantificable, por ejemplo un Entrenamiento Vibratorio basado en una frecuencia de 26 Hz y con 6 mm de amplitud oscilatoria, conlleva un coste energético asimilable al de una marcha moderado, además este coste energético se puede incrementar aumentando la frecuencia y la amplitud de las vibraciones.

FLEXIBILIDAD y MOVILIDAD ARTICULAR

Las vibraciones actúan sobre tendones, cápsulas y tejidos conectivos eliminando viscosidad y adherencias, facilitando el deslizamiento de los tejidos y aumentando la amplitud articular.
La estimulación de los receptores de los tendones del Golgi inhibe la contracción de los músculos antagonista haciéndolos decontraer y produciendo una mayor capacidad de elongación. Después de seleccionar el Menú **FITNESS** es posible escoger el tipo de trabajo por realizar.
Las elecciones posibles son:

- **ACTIVACIÓN**
- **ELASTICIDAD**
- **ENDURECIMIENTO**
- **TONIFICACIÓN**
- **MODELACIÓN**
- **MASAJE**

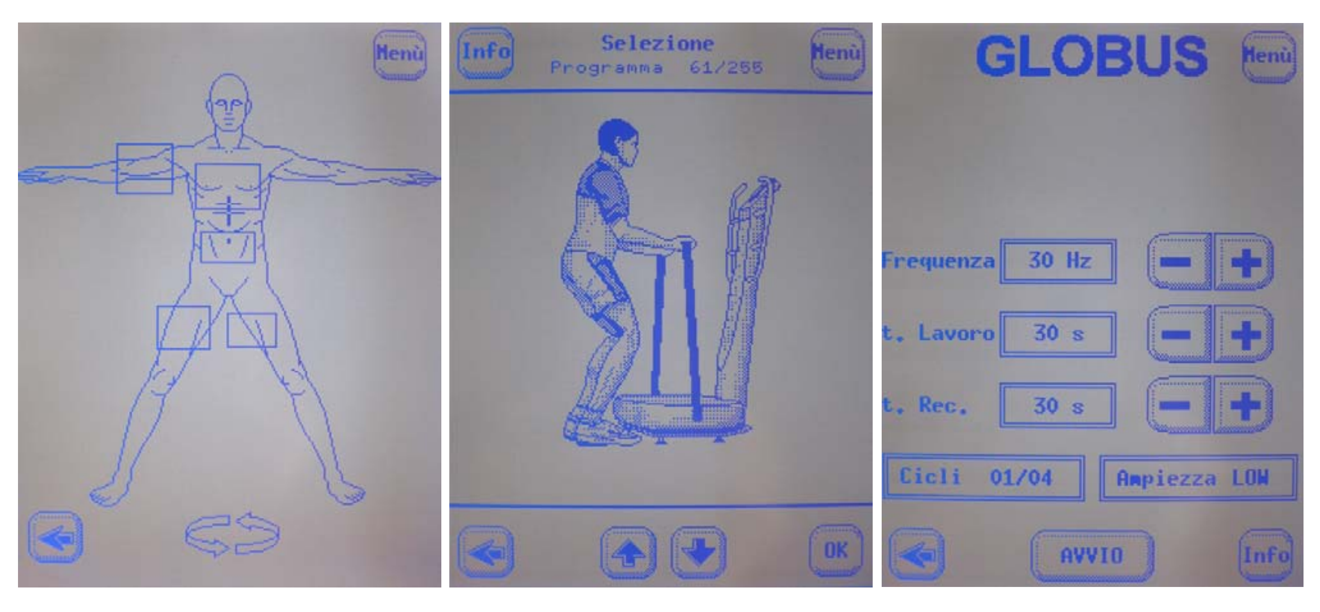


PANTALLA DE ELECCION DEL ENTRENAMIENTO

El programa **ACTIVACIÓN** se puede utilizar tanto para preparar la musculatura para una sesión de vibraciones o para una sesión con aparatos cardio o isotónicas.
Los programas presentan una o varias fases de adaptación previendo, según los casos, un progresivo incremento de la amplitud, de la frecuencia, de los tiempos de trabajo y de recuperación entre los ciclos.

Después de confirmar el tipo de trabajo se accede a la elección del músculo con el que se desea trabajar. Con las flechas se modifica la selección y con la tecla OK se confirma la elección.

Después de confirmar el músculo, escoger la postura a mantener durante la ejecución del ejercicio y pulsando la tecla OK se entra en la pantalla de ejecución.



ELECCION DE LA ZONA MUSCULAR ELECCION DE LA POSTURA PANTALLA DE EJECUCION

La pantalla presenta los valores listados abajo del programa seleccionado:

1-**Tiempo de Trabajo, Tiempo de Descanso** cque el usuario puede modificar a través de las teclas + y - incluso durante la vibración;
2-**Número de ciclos Número de ciclos:** indica cuantas veces se verifican fases de trabajo y fases de descanso (CICLO = TIEMPO TRABAJO + TIEMPO DESCANSO)
3-Con la tecla **INICIO** se empieza el programa mientras que con la tecla **PAUSA** se interrumpe;
4-La tecla **Info** permite abrir la imagen relativa a la postura que ha de tomarse en la plataforma.
Para volver al **MENU' PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

MENÚ BELLEZA

VARICES

Para facilitar el flujo de retorno de la sangre venosa desde las piernas hacia el corazón, en las venas de las piernas se hallan unas válvulas que dejan pasar la sangre solo de abajo hacia arriba. Pero cuando estas válvulas se vuelven insuficientes la sangre venosa y pobre de oxígeno, tiende a restañar en las piernas y a ejercer una fuerte presión en las paredes venosas agotándolas y formando varices.
La estimulación con Physio Wave, activando la contracción de los músculos a través de una rápida sucesión de breves e intensas contracciones excéntricas y concéntricas que circundan las venas (bomba muscular), favorece la circulación de retorno y atenúa el trabajo de las válvulas y de las paredes venosas.

CELULITIS y LIPOLISIS

La secreción del GH (hormona del crecimiento), la petición energética producida por el ejercicio vibratorio, el aumento de la circulación incrementan el consumo de calorías consumando grasa corpórea y favoreciendo la eliminación de la celulitis.

Después de seleccionar el Menú **BEAUTY** es posible escoger el tipo de trabajo a realizar.
Las elecciones posibles son:

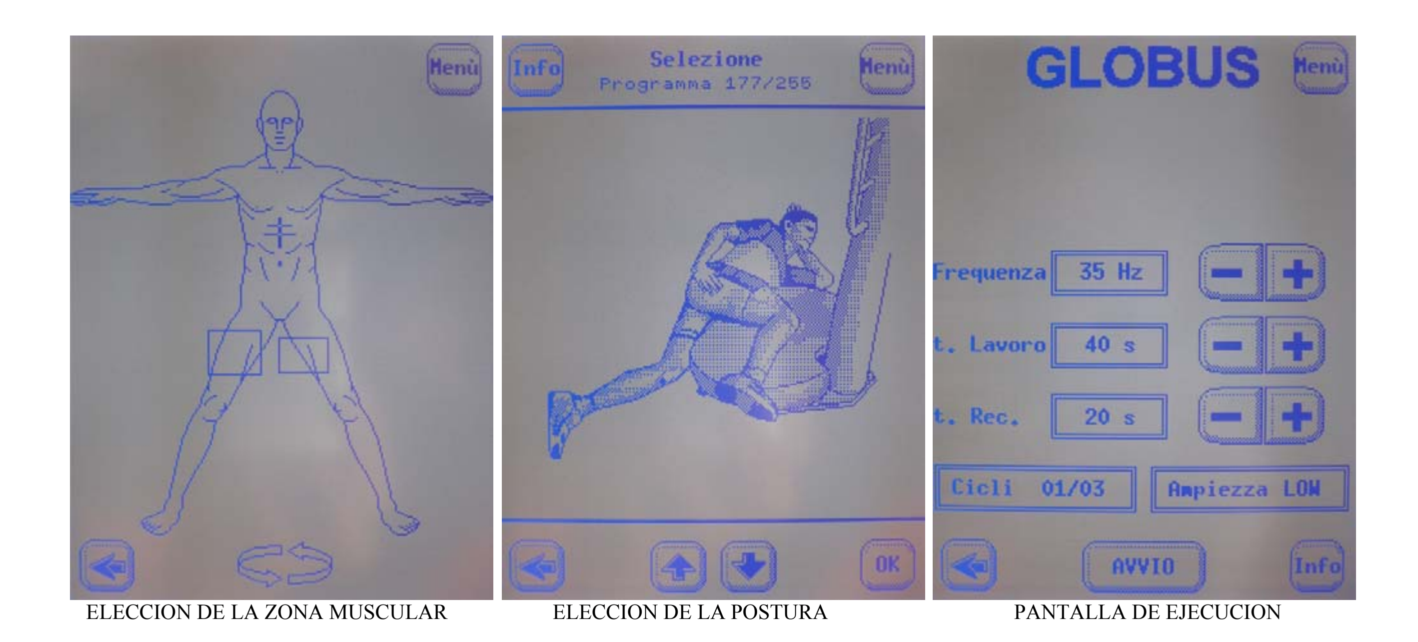
- **RELAX MASAJE**
- **DRENAJE**
- **CELLU-LYSE**
- **SLIMMYNG**
- **PIERNAS PESADAS**
- **VIENTRE PLANO**

Los programas presentan una o varias fases de adaptación previendo, según los casos, un progresivo incremento de la amplitud, de la frecuencia, de los tiempos de trabajo y de recuperación entre los ciclos.



PANTALLA DE ELECCION DEL ENTRENAMIENTO

Después de confirmar el tipo de trabajo se accede a la elección del músculo con el que se desea trabajar. Con las flechas se modifica la selección y con la tecla OK se confirma la elección. Después de confirmar el músculo, escoger la postura a mantener durante la ejecución del ejercicio y pulsando la tecla OK se entra en la pantalla de ejecución.



ELECCION DE LA ZONA MUSCULAR

ELECCION DE LA POSTURA

PANTALLA DE EJECUCION

La pantalla presenta los valores listados abajo del programa seleccionado:

1-**Tiempo de Trabajo, Tiempo de Descanso** cque el usuario puede modificar a través de las teclas + y - incluso durante la vibración;

2-**Número de ciclos:** indica cuantas veces se verifican fases de trabajo y fases de descanso (CICLO = TIEMPO TRABAJO + TIEMPO DESCANSO)

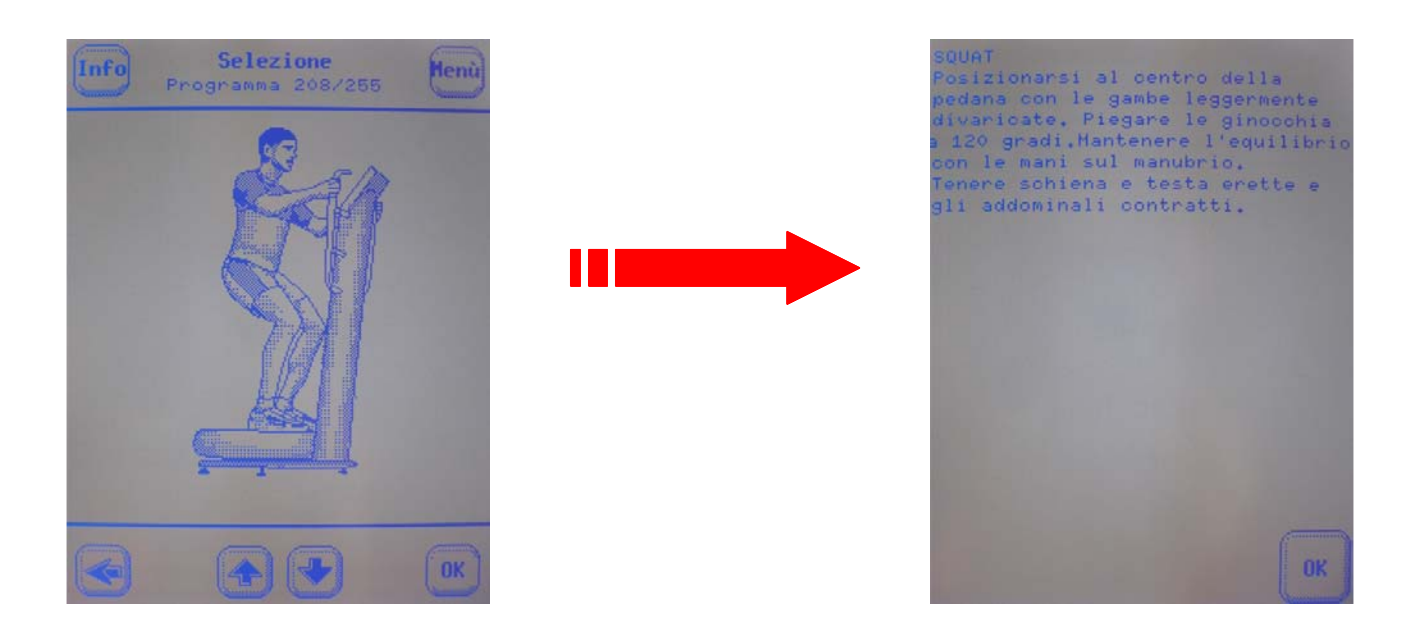
3-Con la tecla **INICIO** se empieza el programa mientras que con la tecla **PAUSA** se interrumpe;

4-La tecla **Info** permite abrir la imagen relativa a la postura que ha de tomarse en la plataforma.

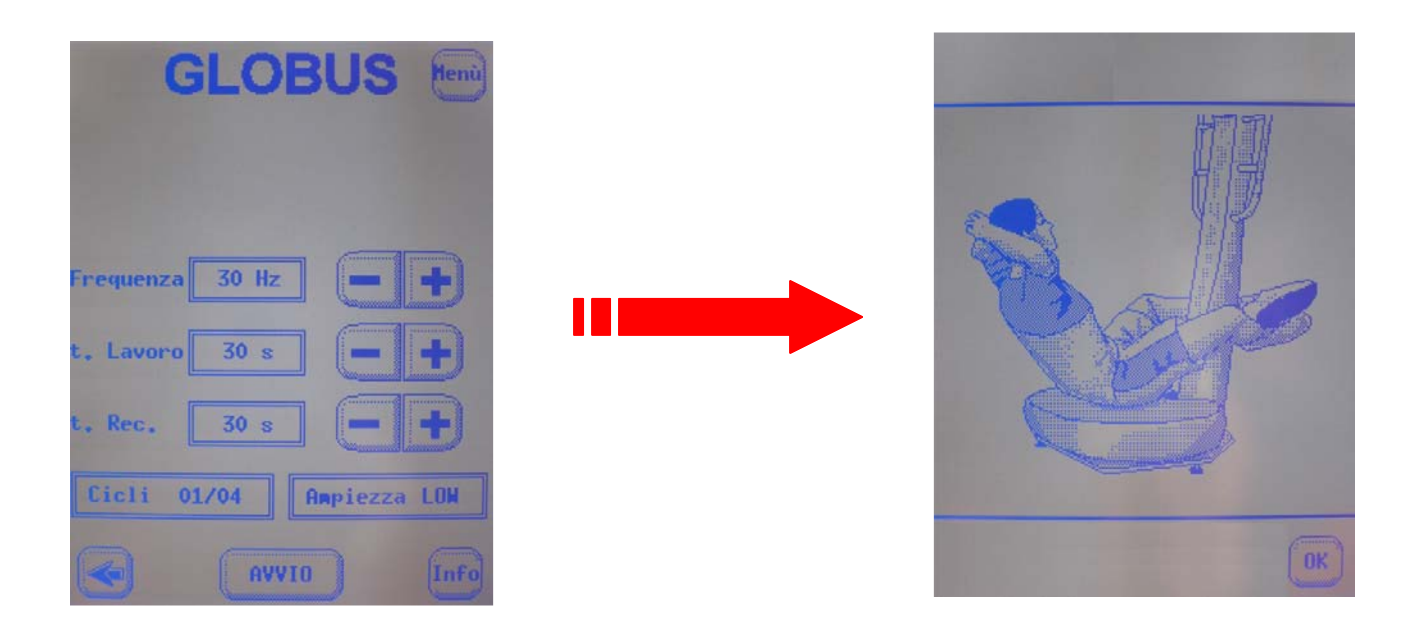
Para volver al **MENU' PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

NOTA:

1.En cada pantalla de selección de la postura se puede visualizar una explicación escrita de la posición elegida anteriormente, seleccionando la tecla **Info** en la parte superior izquierda.

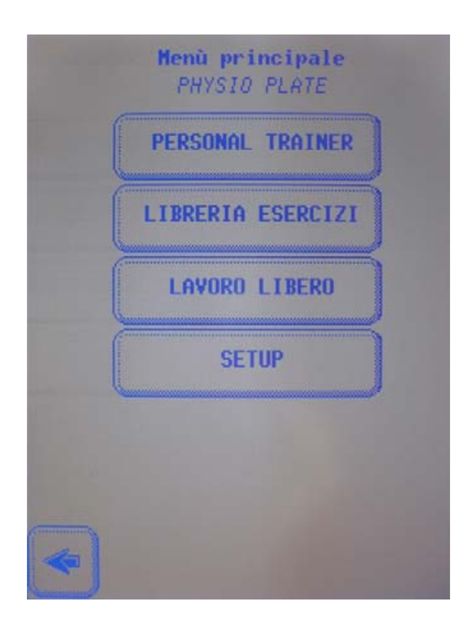


2. En cada pantalla de ejecución es posible volver a ver la postura seleccionada anteriormente, pulsando la tecla **Info**.



LIBRERÍA EJERCICIOS

Desde el menú LIBRERÍA EJERCICIOS es posible acceder a la selección de todas las posturas realizables en la plataforma.





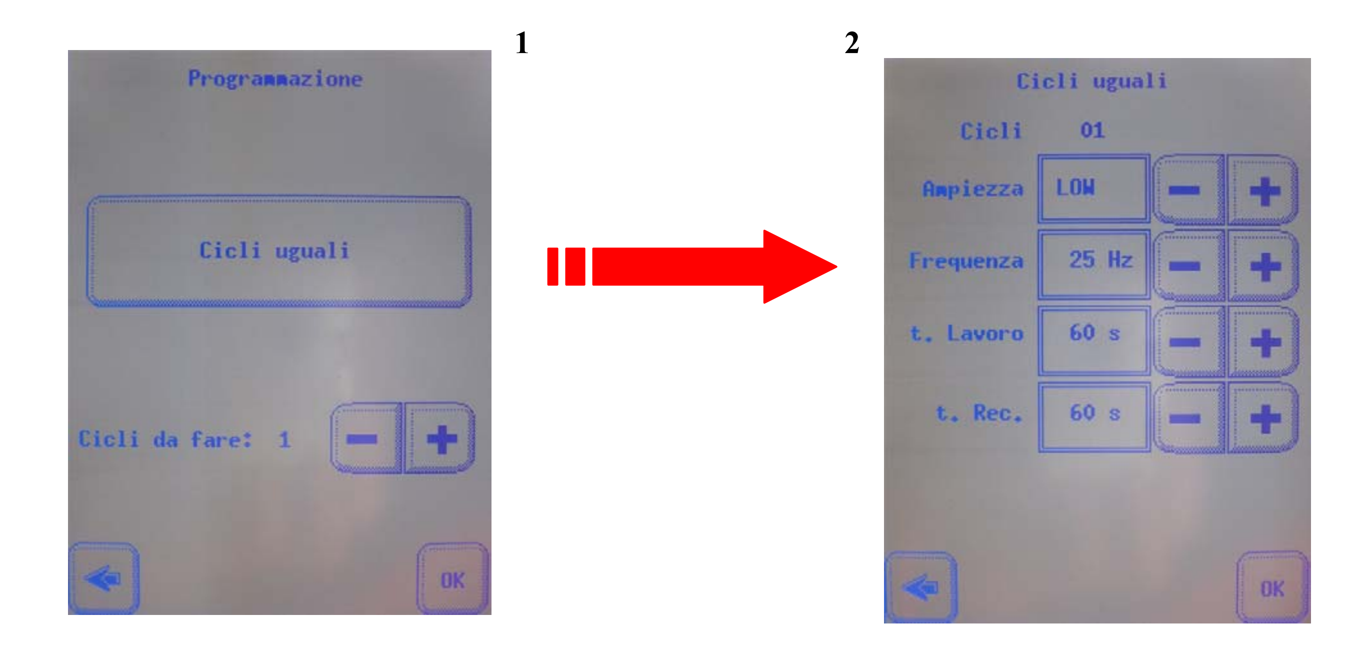
Pulsando las teclas **flecha ARRIBA** y **ABAJO** es posible visualizar todas las posturas correctas a mantener en la plataforma.
Para confirmar la elección seleccionar la tecla **OK**.

En esta pantalla se puede crear un entrenamiento formado de:



CICLOS IGUALES→ hay que configurar los parámetros sólo una vez, porque todos los ciclos siguientes al primero se repiten de forma idéntica.

CICLOS DIFERENTES→ hay que configurar los parámetros para cada ciclo.



2- Configuración de los parámetros:

- **Número de ciclos:** indica cuantas veces se verifican fases de trabajo y fases de descanso (CICLO = TIEMPO TRABAJO + TIEMPO DESCANSO)
- **Frecuencia** = Es posible configurar el valor de frecuencia de vibración desde un mínimo de 15 Hz hasta un máximo de 70 Hz.
- **T. Trabajo** = Es posible configurar el valor de tiempo de trabajo (la plataforma en este periodo vibra) desde un mínimo de 1 seg. hasta un máximo de 255 seg.
- **T. Descanso** = Es posible configurar el valor de tiempo de descanso (la plataforma en este periodo no vibra) desde un mínimo de 1 seg. hasta un máximo de 255 seg.

La pantalla presenta los valores listados bajo el programa seleccionado:
Tiempo de Trabajo, Tiempo de Descanso, el valor de frecuencia: según la programación realizada, podrían no ser modificables y visualizados durante la ejecución.
Con la tecla INICIO se empieza el programa mientras que con la tecla PAUSA se interrumpe.
La tecla **Info** permite abrir la imagen relativa a la postura que ha de tomarse en la plataforma.
Para volver al **MENÚ PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

TRABAJO LIBRE

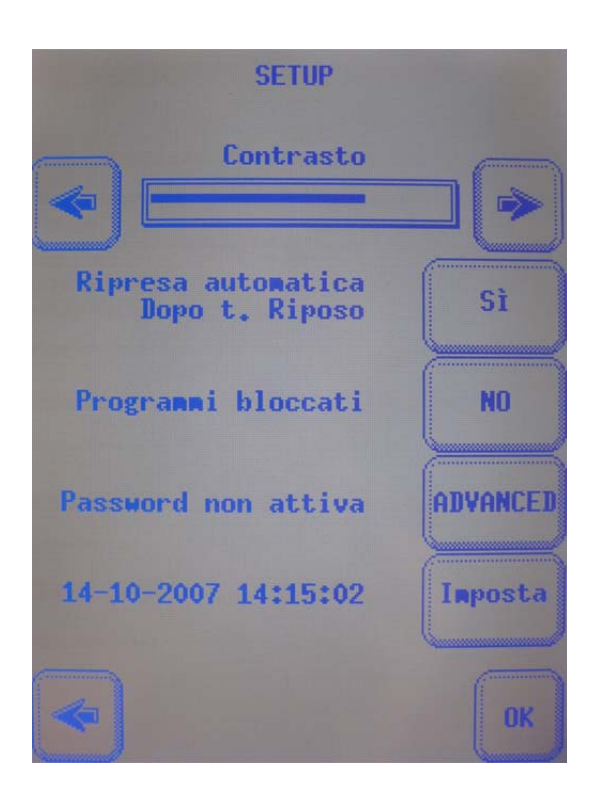
Desde el menú **TRABAJO LIBERO** es posible programar ciclos de vibración con parámetros diferenciados.



Numero de ciclos = con las teclas + o - es posible configurar el número de ciclos por programar.
Pulsar **OK** para confirmar.
Frecuencia = Es posible configurar el valor de frecuencia de vibración desde un mínimo de 15 Hz hasta un máximo de 70 Hz.
T.Trabajo= Es posible configurar el valor de tiempo de trabajo (la plataforma en este periodo vibra) desde un mínimo de 1 s. a un máximo de 255 sec.
T.Descanso= Es posible configurar el valor de tiempo de descanso (la plataforma en este periodo no vibra) desde un mínimo de 1 s. a un máximo de 255 sec.

La pantalla presenta los valores listados abajo del programa configurado:
Frecuencia, Amplitud, Ciclos, Tiempo de trabajo, Tiempo de Descanso.
Mientras se utiliza la plataforma es posible modificar, con las teclas + o -, los valores de Frecuencia, t.Trabajo.
Para volver a la modificación de los otros parámetros pulsar la tecla **Flecha ATRÁS**.
Con la tecla **INICIO** se empieza el programa mientras que con la tecla Pauusa se interrumpe.
Para volver all **MENU' PRINCIPAL** pulsar la tecla **Menù**.

MENU' SETUP



- **Contraste**: desplazando las flechas es posible regular el contraste de la pantalla.
- **Reanudación automática después de t.Descanso**: si **NO** al final de cada periodo de descanso la vibración se reanuda pulsando **INICIO**. Si **SI** la vibración se reanuda de modo automático al final del periodo de recuperación.
- **Programas bloqueados**: Si **SI** no es posible variar los parámetros durante el uso. Si **NO** es posible variar los parámetros durante el uso.

Configurar CONTRASEÑA

- **Contraseña no activa**: Es posible bloquear el acceso a la plataforma a través de una contraseña.
- **Fecha y hora**: Es posible configurar la fecha y la hora.

CONDICIÓN DE GARANTÍA

GARANTÍA

El aparato está garantizado para el primer usuario por el periodo de 24 meses a partir de la fecha de compra contra defectos de materiales o de fabricación, con tal de que se use apropiadamente y se mantenga en normales condiciones de eficiencia.
Para aprovechar del servicio de garantía, el usuario tiene que respetar las siguientes cláusulas de garantía:

1. El Cliente tiene que entregar los productos que necesitan ser reparados, bajo su responsabilidad y a su cargo en los embalajes originales.

2. La garantía del producto está subordinada a la presentación de un documento fiscal (resguardo, recibo o factura de venta), que ateste la fecha de compra del producto.

3. La reparación no tendrá efecto sobre la fecha original de vencimiento de la garantía y no conllevará la renovación o la extensión de la misma.

4. En caso de que, al momento de la intervención de reparación, no se halle ningún defecto, se adeudarán igualmente los gastos relativos al tiempo de verificación empleado.

5. La garantía no es válida si la avería ha sido determinada por: golpes, caídas, uso equivocado o impropio del producto, utilización de un cable de alimentación externo no original, eventos accidentales, alteración, sustitución/despegadura de los sellos de garantía y/o modificación del producto.
Además, la misma no cubre daños causados durante el transporte para el uso de embalajes no idóneos (ver punto 1).

6. La garantía no responde de la imposibilidad de utilización del producto, de otros costes accidentales o consecuentes o de otros gastos sostenidos por el comprador.

N.B. Antes de devolver el aparato para los arreglos, se aconseja volver a leer atentamente las instrucciones de uso contenidas en el manual.
En caso de averías del aparato dirigirse al propio revendedor.
El productor se reserva el derecho de realizar en cualquier momento todas las modificaciones necesarias para mejorar la estética y la calidad del producto.

Fabricado por:
DOMINO S.R.L
Tel. +390438793052
Fax +390438796463
E-mail: info@domino.tv.it

Distribuido por:
Globus Italia
Tel. 0438/7933
Fax 0438/793363
E-mail: info@globusitalia.com

Las dimensiones y las características indicadas en el siguiente manual no son vinculantes.
El productor se reserva el derecho de realizar modificaciones sin aviso previo.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿De qué modo Physio Wave provoca la contracción de los músculos?
Mientras se permanece sobre Physio Wave, el equilibrio natural del cuerpo humano es molestado por las continuas variaciones inducidas. Por lo tanto muchos músculos serán activados para poder recuperar el equilibrio perdido. Estas modificaciones son detectadas por los husos musculares que a través de los nervios aferentes, envían una señal a la corteza cerebral que a su vez reacciona determinando una contracción refleja de los músculos interesados.

¿Es normal probar picor en las piernas y pantorrillas durante y después del entrenamiento?
Sí, es un fenómeno perfectamente normal. Usando Physio Wave se estimula notablemente la circulación. En el curso de los tratamientos el fenómeno tendría que atenuarse. En caso contrario suspender temporáneamente los tratamientos.

¿Puedo utilizar Physio Wave con los pies descalzos?
Es preferible utilizar Physio Wave con los zapatos puestos, preferentemente deportivos

¿El entrenamiento efectuado en Physio Wave mejora la flexibilidad?
Sí ya que se produce una mejora de la movilidad articular.
Usando Physio Wave en diferentes posiciones (como ilustrado en Librería ejercicios) es posible alargar diferentes músculos, que se relajarían cuando se baja de la plataforma vibratoria. También el aparato de Golgi se activa durante el entrenamiento, hecho que favorece un elevado nivel de relajación (reflejo tendinoso).

¿Tengo que hacer los ejercicios con Physio Wave antes o después del entrenamiento cardiovascular?
Puedes introducir los ejercicios en Physio Wave en cualquier momento de tu programa de entrenamiento.
El programa Warm up es ideal antes de empezar cualquier actividad física mientras que el programa Masaje Relax permite relajar la musculatura después del entrenamiento.

¿Los chicos/chicas pueden entrenarse con Physio Wave?
Se aconseja utilizar la plataforma con los chicos/chicas exclusivamente bajo el control de personal médico o especializado.

¿Un anciano puede entrenarse con Physio Wave?
Seguro. El ejercicio en la plataforma resulta especialmente útil tato para limitar la pérdida ósea, como para estimular el incremento de la masa ósea. La aplicación de la terapia vibratoria, representa un medio terapéutico de elección en medicina geriátrica para estimular el metabolismo óseo, incluso en presencia de una degeneración osteoporótica.
Otro importante parámetro fisiológico en el que las vibraciones pueden influir es la circulación sanguínea. En efecto, la terapia con vibraciones puede determinar una reducción de la viscosidad de la sangre y un aumento de la velocidad media del flujo circulatorio (Kerschan y col., 2001). La circulación periférica puede aumentar considerablemente, hasta el 150%, con efectos benéficos en el metabolismo y en la aportación de oxígeno a los tejidos, mientras que el aumentado lecho circulatorio favorece la disminución de la presión arterial.
Por lo tanto, Physio Wave está especialmente indicado para las personas que sufren problemas circulatorios como la arteriosclerosis o uno escaso drenaje linfático.

Las contraindicaciones son absolutas?
El hecho de que una de las contraindicaciones les interese no significa que el uso de Physio Wave esté absolutamente prohibido. En caso de dudas consultar al médico. De todas formas, Physio Wave puede ser un válido incremento a las curas tradicionales, siempre que sea aconsejado por un médico o fisioterapista.

¿Physio Wave es como un entrenamiento Fitness ?
El entrenamiento en Physio Wave consiente obtener todos los resultados que se pueden alcanzar con el normal entrenamiento de fitness. De todas maneras se aconseja asociar al entrenamiento vibratorio también actividad aeróbica para obtener el máximo de los resultados.

¿Hay alguna especial posición a evitar mientras estoy en la plataforma?
En la plataforma es importante evitar algunas posiciones y determinados movimientos que pueden dañar las articulaciones. Se aconseja seguir las posturas aconsejadas en la Librería ejercicios

¿Es posible utilizar Physio Wave en presencia de varices?
Physio Wave, si se usa regularmente, estimula enormemente la circulación y mejora el flujo de retorno de la sangre, por lo tanto es un óptimo entrenamiento también en caso de tener varices. De todas maneras, antes de proceder se aconseja escuchar el parecer del médico.

¿Es posible utilizar Physio Wave en pacientes que sufren diabetes?
El entrenamiento con Physio Wave, a causa de la rápida disminución de los niveles de glucosa en la sangre, podría causar, al paciente afectado por diabetes una sensación de debilidad.
Sin embargo, Physio Wave es seguramente adecuado para mejorar las condiciones físicas de los diabéticos. Si se desea entrenarse con Physio Wave es necesario utilizarla bajo el control de un médico.

¿Pueden utilizar Physio Wave enseguida después de comer?
Se aconseja utilizar Physio Wave lejos de las comidas o al menos después de terminar digestión.
De todas formas, es importante tomar, media hora antes del tratamiento, líquidos ricos de glucosa.
Esta recomendación es muy importante, porque el entrenamiento
vibratorio reduce bruscamente el nivel de glucosa en la sangre. Esta recomendación no es específica para el entrenamiento vibratorio pero es válida para quienes deseen realizar actividad física.

¿Cuantos entrenamientos semanales con Physio Wave se aconsejan?
Para obtener resultados en tiempos breves se aconseja utilizar Physio Wave al menos 3 veces por semana.



GLOBUS ITALIA S.R.L.
www.globusitalia.com
e-mail:info@globusitalia.com
tel. 04387933
fax. 0438793363